

Gedanken übers Fitnesstraining

Keine Frage, Fitnesstraining ist ein problematischer Begriff. Man kommt oft nur mit Blessuren davon, wenn man diesen Begriff präzisieren will.

Das Wort ist ein sprachlicher Passepartout und seine Aussagekraft ist gegen null. Fitnesstraining gleicht mitunter einem gigantischen Misthaufen. Denken wir nur daran, was spät nachts am TV in Sachen Fitness mit Geld-zurück-Garantie angeboten wird. Es ist nichts weiter, als hinausgeworfenes Geld, welches die vielen dubiosen Anbieter natürlich gerne auflesen.

Fitnesstraining muss eine regelmässige, zielorientierte, systematische und individualisierte Aktivität sein. Aber es braucht noch mehr. Es braucht den Kopf. Training muss mit der Absicht und Verpflichtung verbunden sein, die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln oder sie zu erhalten. Es geht darum, das Training nicht bloss als etwas Physisches zu begreifen. Es gilt, das Training als Lebenseinstellung zu erkennen. Und so was kann jede Person nur für sich selber entdecken. Ein guter Trainer kann jedoch die Sensibilität dafür steigern und dem Kunden zu einem Mehr an Körperwahrnehmung verhelfen. Die nachfolgenden Zeilen beschränken sich aufs Ausdauer- und Krafttraining.

Ausdauertraining (AT)

In der Fitnessbranche läuft vieles falsch. In einigen Centern ist die Gedankenlosigkeit nicht mehr wegzudenken. Es zählt bloss Show und Animation. Nehmen wir zum Beispiel das Velo-Gruppenfahren.

Wieso die Buckelhaltung auf dem Bike? Hat es im Center Gegenwind? Wieso den Berg hoch? Wo wir doch alle wissen (sollten), dass Grundlagentraining prinzipiell nur auf einer flachen Topografie funktioniert. Wieso die hämmernde Musik, wo wir doch wissen, dass Musik enthirnen kann? Oder gerade deswegen? Die spinnen die Spinner würde Obelix sagen. Einspruch: Wir trainieren mit Pulsuhr und trainieren nach der Herzfrequenz-Formel. Abgelehnt: Diese 220-minus-Alter Formel

ist tiefstes Mittelalter. 3 von 2 Personen trainieren mit dieser Formel falsch.

Wer sich wirklich übers AT tiefe Gedanken gemacht hat, kommt zur Quintessenz, dass AT prinzipiell nur gemütlich ist. Wenn Sie mir nicht glauben, lesen Sie dazu Georg Neumann. Studieren Sie Willdor Hollmann. Inhalieren Sie Heinz Liesen. Kaufen Sie Kuno Hottenrottschriften oder gehen Sie zu Ueli Schweizer in ein Seminar. Keine Frage, intensives AT, das in einem Laktatbad endet, ist nur für Masochisten erstrebenswert. Und für diese Menschen ist die Trainingsintensität die moderne Form der Peitsche. Von Gesundheit sollten Sie bei solchen Trainings nicht sprechen. Nochmals Einspruch: Mich interessiert nur Leistung. Gesundheitstraining ist doch nur für Softies. Nochmals abgelehnt: Sie können niemals von einem kranken System hohe Leistung erwarten. Jedenfalls nicht längerfristig. **Nicht viel hilft viel, sondern gezielt hilft viel.** Was das AT auch auszeichnet, ist seine Ruhe, den Blick nach innen und gelegentlich auch die Frage nach der Sinnhaftigkeit. Das AT hat seinen Wert in der Förderung der Leistungsfähigkeit, aber auch in der Förderung der körperlichen und mentalen Regeneration. Gerade diese beiden letzten Aspekte sind sehr wichtig für unsere speedgeschwängerte Zeit. Mit Trainingsquickies (unter 30 Minuten pro Einheit und unter 5 Stunden pro Woche) werden Sie im Ausdauerbereich nichts Signifikantes erreichen. Zu lange? Nun, wir sprechen von **Ausdauertraining**. So etwas dauert eben. Das ist im Center nicht möglich? Es hat auch niemand gesagt, dass man alle Einheiten im Gym machen soll. 99 % unserer Alltagsaktivitäten sind aerob. Der Mensch ist ein Aerobier. Punkt. Ausrufezeichen!

Ausdauertraining in drei Worten. Viel, lange und extensiv.

Mehr gibt es dazu nicht zu sagen. Aber eben auch nicht weniger.

Krafttraining (KT)

Was ist Krafttraining? Prinzipiell das Gegenteil von Ausdauertraining.

Krafttraining in drei Worten: wenig, kurz und intensiv.

Im Kraftbereich wird oft unterschwellig trainiert. Gerade „reifere“ Mitglieder wie auch die femininen Studiogäste sind hier fehleranfällig. Häufiger Hinweis der Frauen beim Trainingsbeginn: Ich will keine Muskeln. (Beste Antwort: Keine Angst, Sie haben schon welche.)

Hypertrophie-Training bewirkt bei den Frauen prinzipiell eine Straffung des Gewebes. Ist es nicht das, was sich die meisten wünschen? Aber Hypertrophie ist ohne Anstrengung nicht zu haben. Also weg mit den Apothekengewichten und Mut zu intensivem Training. Bewegungsqualität vorausgesetzt.

Intensives KT braucht Trainingsbetreuung. Und Betreuung soll durchaus kosten. Uff ... Trainingsbetreuung im Center. Hier betreten wir ein Mienenfeld von Missverständnissen und Denkruienen. Nur soviel: Wer meint, dass mit einem Probe- und einem Kontrolltraining alles Notwendige über Fitness gesagt ist, hat eine Meise und möge diese durch sein antiquiertes Betreuungssystem füttern. Jeder weiss, dass er nach zwei geführten Tennis- oder Golflektionen nicht mal ansatzweise Tennis oder Golf spielen kann. Aber beim Fitnessstraining weiss jeder von Anfang an, wie es geht, und ein jeder verfügt über Intimkenntnisse des KT. Jede Wurst gibt hier ihren Senf dazu. So weit, so schlimm.

Auch wenn der folgende Satz für einige unsympathisch ist, stimmt er trotzdem. Die Fitnessbranche ist ein Kind der Bodybuildingszene. Und in dieser war eben nicht alles falsch. Vieles gar richtig. Zum Beispiel: Der Muskel steht im Zentrum. Was mir bei den Bodybuildern immer gefallen hat, ist ihre Präsenz im Training. Ihre totale Bereitschaft das Gewicht zu überwinden und sich der Aufgabe zu stellen. Und trotzdem habe ich ein gespaltenes Verhältnis zum Bodybuilding. Während alle anderen Sportarten ihr Training so ausrichten, dass ihre sportliche Leistungsfähigkeit am Wettkampftag ihr höchstes Niveau erreicht, ist beim BB das Gegenteil der Fall. Das blosses Herumlaufen auf der Bühne mit Posing ist im Gegensatz zur Trainingsvorbereitung lächerlich und nur deswegen so anspruchsvoll, weil der Körper diure-



Eric-Pi Zürcher, 1969

Konditionstrainer Swiss Olympic

1988 als verletzter Nachwuchsfussballspieler angewidert zum ersten Mal in einem Fitnessstudio.

1989 Aufgabe der Spitzenfussballkarriere nach mehreren Operationen

1990 Einstieg in die Fitnessbranche ohne Ausbildung, ohne Fachwissen und somit verantwortungslos gegenüber den mir anvertrauten Mitgliedern,

1993 Start diverser Ausbildungen (v. a. bei der SAFS, aber auch bei Karin Albrecht/Star Education, Spiraldynamik, Axel Gottlob, Migros u.a.).
Ab diesem Jahr in verschiedenen Funktionen wie Trainer, Leiter Trainerteam, Centerleiter tätig.

1997 Fachausweis als eidg. Fitness-Instruktor

Seit 1998 Ausbildungsleiter bei der SAFS

Seit 2004 selbstständiger Personal Trainer

Seit 2006 teilzeitlich in der Trainingsbetreuung von Schweizer Fussballnationalspielerinnen tätig.

Menschen, die mich durch ihr Wissen wie auch als Person tief bewegt haben: Robert Winzenried, Karin Albrecht, Axel Gottlob, Ueli Schweizer, Dr. Bernd Pansold.

Besonders inspiriert hat mich Dr. med. Prof. Heinz Liesen. Er hat mein Verständnis über Training grundlegend geändert und mich in unseren Begegnungen sehr beeindruckt.

Menschen, die mich durch ihre Bücher sehr bewegt haben: Dr. R. K. Sprenger, Fredmund Malik, Peter F. Drucker, Matthias Horx. Tor Norretranders, Vera F. Birkenbihl, Wildor Hollmann, Viktor Frankl. Paul Watzlawick.

Besonders jedoch Ralph Waldo Emerson. Seine Schriften versetzen mich immer wieder ins Staunen.

eric-pi@bluewin.ch

www.eric-pi.ch

Träger des int. Strenflex Fitness-Sportabzeichens SILBER

Fortsetzung auf Seite 150 ➤

► Fortsetzung von Seite 129

tisch und mit einer unmenschlichen Diät geschunden wurde. Dazu kommt, dass Anabolika – eine Seuche mit Todeshauch – ihr Unwesen treibt. Was mir bei den Bodybuildern immer wieder auffällt, ist ihre Körpergrösse bzw. ihre Körperkürze. Ist Bodybuilding vielleicht der Versuch mangelnde Vertikale mit einem Mehr an Horizontalem auszugleichen? Einverstanden, es wäre legitim, dies zu tun. Aber wie in einem anderen Bereich, sollten Männer wissen, dass Grösse bzw. Masse nicht alles ist. Für die Frauen jedenfalls. Das Credo: Je grösser, je besser, ist ein Fantasiegerücht aus der Machoküche. Damit männliche Robustheit glaubhaft wirkt, müssen Integrität und geistige Unabhängigkeit dazu kommen. Dies zu erreichen ist unmöglich, wenn man über jeden Verdacht erhaben ist, dass man seinen Intellekt jemals mittels eines Buchs stimuliert hat. Hypertrophie, ja. Aber wie im Leben braucht es auch im Training Augenmass und Mitte. Ein immer Mehr vom selben, ist eine Ritt auf die Treitmühle der Belanglosigkeit. The harder you train – the dummer you look. Irgendwann kippt das System. Wo? Das muss jeder selbst entscheiden.

In jedem Fitnesscenter ist eine bestimmte Spezies von Mitgliedern zu beobachten.

Sie haben die Haare mit Gel zurückgeworfen und sie verfügen über imposante Pectoralien, titanische Schultern, kugelige Bizepse und im Verhältnis zu den oben genannten Muskeln ... kümmerliche Waden. Machen wir uns nichts vor. Im Fitnesscenter ist viel Schaulaufen dabei. Wieweit der eigene Körper von öffentlichem Interesse ist, muss gewiss jeder selber entscheiden. Aber wer während des Trainings ein ärmelloses T-Shirt mit einer Wollmütze auf dem Kopf trägt, wirkt bestenfalls lächerlich. Jede Person hat natürlich das Recht so zu trainieren wie sie will, und bekommt dabei gleichzeitig auch die Chance, sich zu blamieren.

Mir geht es aber um etwas anderes. Es geht im Training auch um Zentrierung und Aufmerksamkeit. Wenn Sie dafür nicht Sorge tragen, wird es niemand für Sie und für Ihr Training tun. Es geht um **Kontemplation während der Muskelkontraktion**. Und die sieht man selten. Oft wird haltungsarm, bewegungsideenlos trainiert, pornoähnlich gestöhnt und häufig werden die Gewichte geschleudert statt geführt.

Prinzipiell müssen wir im Kraftraum weniger sehen oder hören, sondern mehr spüren – nicht den andern, sondern uns

selbst. Im Training sind die kinästhetischen (und weniger die auditiven Reize) wichtig.

Achtsamkeit muss gepflegt werden. Nur dann dient sie uns im Training wie im Leben. **Achtsamkeit** und **Selbstvertrauen** sind nicht einfach da und sie können – obwohl vielfach angeboten – nicht gekauft werden. Beide Elemente sind aktive Prozesse. Es liegt an uns sie zu pflegen, damit mehr Leben in und um uns pulsiert.

Es geht im Training um Sensibilität und um Bewegungsintelligenz. Nur Wahrnehmung und Übungsqualität sind es, die tief greifende körperliche Veränderungen ermöglichen. Mechanisches Exerzieren – vielleicht aus einem Pflichtgefühl kommend – ist wenig substantiell. Unser Training soll(te) etwas Lebens- und Liebenswertes, ja Heiliges haben. Training als Körpererfahrung, als Körperwahrnehmung beinhaltet sowohl das Erspüren des eigenen Körpers sowie das Erleben der eigenen Persönlichkeit.

In der nächsten Fitness Tribune werde ich das Thema Körper-Bewusst-Sein näher beleuchten.